

## El disparador mecànic

És sens dubte l'accessori més important pel tir amb arc compost, l'únic que no va muntat sobre l'arc i quina gestió depèn única i exclusivament de l'habilitat del tirador. Per ell mateix mereixeria la mateixa atenció que posem en l'arc. Desgraciadament no és sempre així. Potser l'error és històric, en el sentit que des dels cursos per neòfits, des de les primers lliçons, l'instructor hauria de donar les indicacions apropiades sobre el disparador mecànic i el seu ús. I principalment introduir nocions sobre la tècnica de la deixada subconscient, més enllà de les nocions sobre l'arc compost.

La intenció d'aquest catàleg és donar a conèixer com arribar a fer una elecció del disparador que millor s'adapti al nostre arquer, tenint en compte més que el model, la capacitat de l'arquer d'expressar-se dinàmicament, comproment al màxim emocions i tècnica (cervell i múscles).

### Tipologia

Com els arcs de politges, els disparadors es poden classificar en diversos tipus, en aquesta anàlisi prendrem els quatre tipus més usats i coneguts:

- **Disparadors de polsera.**
- **Disparadors de polze.**
- **Disparadors d'increment** d'acció dorsal, coneguts com disparadors de rotació.
- **Disparador de depressió.** És un únic model de disparador que obre el mecanisme al afluir la pressió del polze, en lloc de al augmentar la pressió com en els altres models.

Els disparadors de polsera els podem dividir en dos subgrups. Els que en la tracció es valen única i exclusivament del braçalet que tenim lligat al canell, i els que a més a més d'usar la polsera es poden ajudar d'un recolzament per a un dit, usualment l'índex, i rarament el dit mig.

Aquests han estat els pioners entre els primers disparadors mecànics que van aparèixer en els anys 70/80. En honor a la veritat molts tiradors encara els usen avui. Les meves dades confirmen que a Itàlia més del 50% dels tiradors encara els usen, contra un 30% en la resta del món, excepte els EEUU on potser arriba al 10% i gaire bé tots usats en la caça, mentre que el gran nombre d'arquers americans en competició usa en la majoria dels casos disparadors de polze o de rotació.

## Catàleg de virtuts i defectes

Per començar catalogarem les característiques positives i les negatives de cada model de disparador.

### **Disparadors de polsera**

#### Notes positives:

- Bon preu.
- Posició del *peep* en relació a un ancoratge mitjanament més baix (*peep* més alt) facilitant el tir a les distàncies llargues fins i tot a qui no tingui potències altes (dones, nens, o persones amb obertures curtes).
- Tendència a un alineament més obert, una posició que en els que s'inicien pot fer accelerar el procés de determinació dels alineaments i de l'obertura.
- Si s'usa amb una tècnica correcta redueix de manera consistent la possibilitat de desalineaments contraproduents, en benefici d'una postura correcta ja des de l'inici de la tracció.
- Com a únics responsables de la tracció tendeixen a portar l'acció a una fase dinàmica (tensió dorsal).
- Es pot escollir el dit que es vulgui emprar per fer saltar el mecanisme. Alternativa entre l'ús del dit índex, el mig, o en alguns casos ambdós.
- Facilitat per enganxar la corda de l'arc, fins i tot per a un novell.
- Es pot usar sobre un *loop* o amb la mateixa cordeta.
- Pels models en que s'usa un dit a més a més de la polsera en la tracció, hi ha una major repetitivitat en la posició del dit respecte del gallet. El gallet estarà sempre situat en la mateixa zona, mercès al dit que a més a més de limitar el treball al canell, manté el disparador i la polsera sempre en el mateix lloc. A més a més aquest model de disparadors indueixen més al tirador a evitar el dit del gallet.
- Sempre a l'abast de la mà pot fer guanyar alguns segons en les competicions per equips.

#### Notes negatives:

- Creen certa dependència. Un arquer que comenci a tirar amb compost amb un disparador que no sigui d'aquest tipus podrà després passar a un altre tipus que li resulti millor adaptat sense gaires problemes. L'arquer que en canvi ha començat a tirar amb un disparador de canell tindrà després molts problemes d'adaptabilitat al voler passar a un altre tipus. Sigui per canvis en la postura, sigui per la possibilitat de modificar els ancoratges molt diferents dels ancoratges amb polsera, sigui per una llarga sèrie

d'altres motius, això m'ha fet notar i veure un gran nombre d'arquers que després de diversos intents retornen al primer disparador, el de canell. En honor a la veritat, hi ha encara altres motius, però atès que ens ocupem dels disparadors quedem-nos aquí, encara que la discussió (sobre l'obertura) és d'una importància com per dedicar-hi un dia sencer, i potser no n'hi hauria prou.

- Pot crear problemes a la pell. Encara que compost de diversos materials, pot portar a irritacions de la pell, i també molestar la complexitat de tendons que passen pel canell. Per aquest motiu no estan aconsellats per a tothom.
- Ús crític en certes condicions atmosfèriques.
- Poques possibilitats de regulació, principalment pel que fa a la duresa del gallet. Molts creuen endurir-lo i no fan més que augmentar la cursa del mecanisme de deixada. En canvi gaire bé tots es poden fer molt sensibles reduint la cursa.
- Dificultat en la consistència de la posició. Cada vegada que es posa el disparador s'ha d'estar molt atent per fer que sempre estigui cordat amb la mateixa força, i amb la mateixa distància entre el dit i el gallet.
- Més possibilitats d'imprevistos respecte dels altres models, per via dels seus components (corda, polsera, etc.)
- Tir induït (Veure les explicacions millor detallades en les notes positives dels disparadors de polze).

### **Disparadors de polze (encara que després el polze faci poc)**

#### Notes positives:

- Gran varietat on escollir de models de 2, 3 i 4 dits.
- Elecció del dit de gallet: polze, índex, mitger, anular i petit.
- La seguretat en tota l'acció de tracció i fins a la deixada, pel fet que l'ús dels dits relaxats és percebut pel nostre sentit del tacte, transmetent més seguretat.
- La solidesa de l'ancoratge, perquè amb aquests models es pot augmentar notablement la pressió de la mà sobre la mandíbula.
- Dificilment crea sobreobertura . El fet de no trobar la referència facial a la mandíbula ja porta l'arquer ràpidament a comprendre que els seus alineaments no són molt correctes. Cosa que amb la polsera pot passar, principalment també per un error massa freqüent: portar gests i mesures en la fase d'ensenyament extrets de la didàctica del tir olímpic, que en l'arc compost intervenen només en part.
- Per alguns models, la facilitat de presa a la corda o al *loop*.

- Ben adaptat a les competicions per equips per la seva ràpida presa sobre la corda.
- La gran possibilitat per ajustar la posició del mecanisme d'obertura, que no és l'acostumat gallet, respecte la nostra mà. La zona pot anar de la punta del dit (zona que no aconsello a tothom) a la base de la falange més interna, i en alguns casos fins i tot sobre la palma de la mà.
- La possibilitat d'ajustar la duresa, la sensibilitat, i la cursa del gallet.
- En estar tota la mà implicada resulta menys freqüent el famós tir induït.

El **tir induït** és aquell gest sobtat que es veu fer freqüentment als tiradors amb disparador de polsera. A la pràctica el tirador relaxa la musculatura interessada prematurament, però l'acció que hauria de provocar el procés d'obertura del disparador no ha estat completada perquè el cervell no pot donar-ne l'ordre, estant immers en el control de dues coses:

- Control de tot l'aparell de mira.
- Moviment del pensament entre mira i deixada.

Tots coneixem la velocitat d'execució del pensament, i és exactament en aquest espai (temps) on s'insereix el tir induït, impeding el gest final de la deixada amb una anticipació de la relaxació muscular mentre ens trobem en una situació d'empat entre les accions de mira i de deixada.

Encara hi ha dues perills a tenir en compte:

- Risc d'estirament dels segments musculars interessats.
- Pànic d'eventuals repeticions induïdes, principalment on la tensió nerviosa és major, com en les competicions.

#### Notes negatives:

- El preu, excloent molt pocs models. Són tots cars.
- Recanvis difícils de trobar. En particular les molles, que en alguns casos es deterioren o es trenquen.
- Si no es tenen ben protegits de l'aigua, la pols o la brutícia en general, tendeixen al gripatge. Coses de fàcil solució, però que com passa massa sovint als menys afortunats, es bloquegen sempre en les competicions importants.
- La torsió eventual de la cordeta de presa i del *loop* en els casos en que el tirador gira molt la mà en sentit antihorari (per un dretà).

De tota manera, encara que es mencioni això com una possible nota negativa del disparador, es considera tanmateix una posició de risc i poc sòlida per part de l'arquer. En el comerç hi ha models que permeten obviar aquesta dificultat amb capçals ajustables.

### **Disparador d'increment de tensió (rotació)**

#### Notes positives:

- Preu. Per alguns models la relació preu/qualitat es mereix un aplaudiment.
- És el disparador que a nivell didàctic fa comprendre més ràpidament i millor els conceptes del tir dinàmic.
- Possibilitat d'ús amb 2, 3 i 4 dits.
- Descarrega molts arquers de l'ansietat en temps de mira molt llargs, que en alguns casos porten inevitablement a "punxar" el gallet.
- Si forma part d'un programa d'entrenament específic, millorarà notablement el procés de deixada, independentment del model de disparador que s'usi en competició. Això no ho pot fer cap altre tipus de disparador. El contrari no és cert, esteu molt al cas.

#### Notes negatives:

- Si és usat per un tirador no prou expert, es pot obrir involuntàriament amb les clàssiques conseqüències: Fletxa a l'herba o a la paret, el puny a la cara, i per cada vegada que s'obri l'arc. D'aquí la necessitat d'assistir l'arquer en la fase de canvi entre el seu disparador habitual i el de rotació. Tanmateix ara hi ha en el mercat molts tipus dotats d'un fiador que permet obviar aquestes dificultats.
- No sempre es pot usar amb el *loop*. (Explicació en el detall de la construcció d'alguns models que tenen dents de presa amb la corda amb angles molt diferents entre ells, heus aquí perquè abans de comprar un disparador convé verificar-ho tot).
- Poc adaptat per a les competicions per equips, es poden perdre alguns segons per l'atenció que cal dedicar en enganxar el disparador a la corda o al *loop*.
- Cal estar molt atent quan es vol renunciar al tir. En baixar cal portar els dits a la seva posició inicial, tenint cura d'estar ben quiet.

### **Disparador a depressió**

#### Notes positives:

- D'ús fàcil, principalment per arquers que provenen de l'olímpic o tiraven amb el compost sense disparador.
- Es pot usar amb la seva cordeta o directament sobre el *loop*.

- Acosta molt la mà del disparador a la corda de l'arc, permetent en molts casos un ancoratge òptim. Depèn molt de la conformació de la mà i de la cara.
- Del moment en que no cal prèmer sino afluixar, condiciona menys el ritme a aquells arquers que tendeixen a "punxar" el gallet.

#### Notes negatives:

- El preu.
- Són delicats. Alguns mecanismes són més delicats que en altres disparadors.
- Només es pot usar amb tres dits.
- La regulació no permet gaire marge, ni per endurir-lo ni per fer-lo més sensible.

### **Tècnica en l'ús dels disparadors**

Després d'haver fet una anàlisi detallada dels disparadors, i d'haver-ne compilat les notes positives i negatives, passem a una descripció una mica menys detallada però tan o més important de com el nostre cos, mà i braç en aquest cas, treballen per fer que el nostre disparador s'obri de la manera correcta, i sobre tot s'obri en el moment ideal (Però aquesta és una altra cosa!)

El que segueix, al nostre parer, no ha d'esdevenir una noció que s'hagi de discutir o verificar personalment, del tipus: "*...si és correcte o erroni o en base als punts ..... o bé, ho provem o no ho provem, o ..... des que ho fas servir has fet vuit punts més ....*"

Les nostres articulacions funcionen per tots de la mateixa manera, els entrenadors i els instructors han de saber que un gest (la deixada) és per a tots un gest, poden variar les dinàmiques inicials o finals, però el compromís per fer saltar el disparador usant el cos de forma correcte ha de prendre un caràcter de deure taxatiu i irrenunciable.

Paraules que resulten arriscades en el nostre esport, però pel que fa al disparador, sigui quin sigui el tipus emprat, és l'únic camí sobre el que basar un mètode que expliqui i demostrï autènticament com usar-lo. Únic objectiu de l'autor d'aquest treball.

Independentment del tipus de disparador emprat, un cop enganxat a la corda de l'arc, cal estar atent a que la palma de la mà miri avall (pronació). Des d'aquí iniciarem les primeres valoracions tècniques.

### **Tècnica en l'ús dels disparadors de polsera**

Qui usa un disparador de polsera es veu beneficiat des d'un punt de vista articular, però per fruir millor d'aquesta avantatge haurà d'estar molt atent als dits i a mantenir l'alineament fins a consolidar l'ancoratge. Els dits han d'estar totalment relaxats, i en la tracció la mà ha de passar

molt a prop de la cara, per mantenir sobre la mateixa línia canell i colze, i no anar molt sota la mandíbula (que ha de tenir-se com a referència). Massa vegades es veuen arquers carregar per després passar sota la mandíbula i al costat de la cara. Una altra posició inconvenient és la dels dits ja rígids i en forma de "sostre" sobre el disparador. Quin sentit té usar una polsera per després posar els dits rígids ?

La tracció s'ha d'iniciar amb els dits completament descarregats, notant el pes que els hi dóna la força de la gravetat. Suggestiu als vostres arquers de controlar els dits en la fase de tracció i ancoratge, ha de sentir o millor percebre el seu pes per tal de tenir-los prou relaxats.

Cal insistir en aquest punt, la relaxació de tots els dits no és només important en l'obertura de l'arc polítges i en l'ancoratge. Serà en la fase de recolzar els dits sobre el disparador i principalment en la fase final (inici de la fase de separació) que servirà aquesta relaxació.

Ara el nostre alumne està a ancoratge, els dits relaxats es veuen caiguts, el dit del gallet hi està recolzat, i allí ha d'estar. Massa ni s'hi acosten al gallet, com si fos incandescent, el busquen a toquets per després quan els sembla que el visor està quiet en el groc donar-hi un cop brusc i tot fora ... res de més equivocat.

Tornant als dits relaxats i el dit del gallet (normalment l'índex) recolzat sobre aquest, la nostra mà és a lloc i mentre continuo a "gaudir" de tenir "presoner" el centre de la diana dins el visor, el colze a l'alçada correcta (com a referència s'acostuma a usar la part alta de l'orella) perfectament en línia amb el canell, començarà una **acció que anomenarem tracció/rotació, mentre els nostres dits, sense excloure'n cap, començaran a plegar-se.**

Fent-ho així la tasca es distribueix sobre tota la mà, i l'operació presentarà una repetitivitat que serà després millor reproduïda. És fàcil pensar de prémer el gallet amb un sol dit, deixant la resta exclosos; més que la singularitat d'un gest difícilment repetible, és tot el grup muscular dels flexors dels dits que d'alguna manera no en percep la necessitat.

És per això que per aquesta tècnica de deixada la força de la molla del gallet ha de ser tarada a una força d'obertura d'almenys 500 grams.

Sabem que això va una mica contra tot allò que fins avui s'ha dit, fet, i també escrit, però unificar un mètode didàctic no és posar en comú les maneres de tirar de molts arquers. Mètode didàctic és transferir en un llenguatge comú proves, valoracions, i principalment les confirmacions de tesi amb confrontacions repetibles, possiblement de caire científic.

En el tir amb arc són poc aplicables les comprovacions científiques pel que fa a la tècnica de tir, però la preparació d'un bon instructor ha de basar-se en aquesta metodologia, en altre cas es continuarà amb "fes-

ho així si va bé, si no ja veurem" ... el que no resulta en un mètode didàctic únic.

**En aquest moment la fletxa ja haurà sortit, i sense més podrem repetir el proper tir de la mateixa manera. Fent-ho així, sobre tot amb els novells, s'arribarà amb una certa facilitat a desvincular tan com sigui possible el nostre arquer de la decisió del tir, i habitar-lo a l'execució "subconscient". Pensar, quan s'està concentrat en apuntar, en la deixada és la cosa pitjor que pugui fer un tirador de compost.**

Per fixar millor aquest concepte bàsic, voldria citar un passatge extret d'un dels tants llibres escrits per Larry Wise:

**El tir amb arc és un esport dividit en dos passos:**

- Primer pas tirar una fletxa al centre.
- Segon pas, repetir el primer.

Fins aquí hem descrit la tècnica de deixada per qui usa el disparador de polsera, ara amb les mateixes atencions anem a descriure la tècnica pels disparadors que se sostenen amb els dits (l'anomenat disparador de polze).

### **Tècnica en l'ús dels disparadors de polze**

També per a aquest tipus de disparador la tracció ha de realitzar-se amb la palma de mà cara avall (en pronació).

Aquí serà una mica més complicat, però també amb aquest tipus de disparador els dits han d'estar relaxats en la tracció. Per ajudar-nos a comprendre fins a quin punt han d'estar "descarregats" provem de mirar-nos la mà i fixar-nos en els dits després d'haver empunyat el disparador, quan els dits hagin format un angle recte no caldrà que es tanquin més sobre el disparador, en la pràctica l'angle recte estarà format (amb el disparador agafat) per la falange interna en línia amb la palma de la mà, y la segona prenent el disparador. Està clar que aquesta posició de la mà podrà tenir lleugeres diferències degudes al tipus de disparador però principalment del nombre de dits que prenguin el disparador. Un consell que pot ser útil en les fases inicials és el d'excloure el dit petit de tota acció.

Com a prova que el dit petit és un dit que podria dificultar la repetitivitat del gest, gaire bé tots els models recents de disparador (de tres anys ençà) han estat dissenyats i construïts amb inclinacions particulars, específicament per allotjar-hi el dit petit, més que simplement per a produir un major nombre de models, que de fet exclou l'ús d'aquest dit.



En alguns (pocs per dir la veritat) també s'exclou l'anular, usant en tota la seqüència només els dits índex i mig.

Amb una bona presa del disparador, l'arc s'haurà d'obrir portant la nostra mà a consolidar l'ancoratge. Aquí s'haurà de soldar literalment la mà del disparador a la mandíbula. En la fase d'aprenentatge s'haurà d'insistir sempre en els dits que es fixaran a la cara, només en seran dos, l'índex i el mig.

Com a referència per a una correcta inclinació de la mà del disparador caldrà usar la mateixa inclinació que per a la mà d'arc, com una sobreposició en línia d'ambdues mans.

**A diferència de l'olímpic el tirador de compost ha d'aturar-se i consolidar el seu ancoratge respectant un ordre cronològic taxativament prioritari, que anomenarem passatge tècnic:**

L'ordre dels STOP:

- **ALÇAR L'ARC. STOP.**
- **OBRIR L'ARC FINS A CONCOLIDAR L'ANCORATGE. STOP.**
- **"ENGANXAR" EL VISOR DE CORDA. STOP.**
- **ALINEAR L'APARELL DE MIRA CENTRANT LA DIANA. STOP.**
- **POSADA EN MARXA (POSSIBLEMENT DE FORMA INCONSCIENTMENT) DEL PROCÉS DE DEIXADA. STOP.**
- **ACABAMENT A CONCLUSIÓ.**

L'atenció de l'instructor ha de posar-se principalment en la valoració del passatge de l'ancoratge a la fase de mira. Si l'arquer abans de consolidar l'ancoratge es troba ja amb la vista dins el visor de corda, aquest ancoratge es veurà irremeiablement compromès; recordem que la vista és el sentit que condiciona qualsevol altre sentit i gest. La part del tacte serà esclava de la part de la vista. En altres paraules, si no estem encara ben ancorats i ja estem mirant pel visor de corda, el nostre ancoratge no podrà estar allà on volem que sigui, serà superflu recordar-ho. El nostre és un esport que es basa en la repetitivitat i sense una deixada repetitiva no hi haurà resultats.

**Aquí després de l'ancoratge s'inicia la col·limació de l'aparell de mira, i mentre tot el cervell està centrat en apuntar, la mà estirada pel braç dret, a la seva vegada tibada pels múscles de l'esquena, comença l'operació de "esprémer" o "estrènyer" (inconscientment) el disparador amb dits que estan relaxats i que mica en mica però homogèniament comencen a tancar-se en un moviment que haurà de donar la sensació de voler portar la punta dels dits contra la palma de la mà. Així el disparador arribarà a saltar, i el dit polze que tota l'estona estava**

recolzat sobre el mecanisme d'obertura haurà fet la seva feina, sempre de forma inconscient.

També en aquest cas l'instructor atent notarà que per a poder executar aquest procediment, l'arquer s'haurà de veure assistit per una obertura de l'arc al mil·límetre. Si l'arquer arribés a la fase d'ancoratge ja al màxim de la seva extensió, tindrà molt poques possibilitats de fer tot el que s'acaba de descriure, pel fet que la fase de "sortida" es veurà compromesa, a més a més, per una reacció desagradable a la deixada, i per un ritme executiu i per variacions que només podran molestar, amb implicacions emotives negatives en relació amb la deixada (possiblement pànic al groc).

Per aclarir l'idea de l'obertura que cerquem, tinguem en compte un arquer que tira amb olímpic i usa el clic, quan aquest arquer arriba al contacte amb les marques facials, la punta de la fletxa està sota el clic o molt a prop, segons la capacitat del nostre arquer, mentre està afinant la punteria comença la sortida del clic i la subsegüent deixada.

És el mateix procediment i sobre tot és l'obertura la que determina el ritme just. Molts donen la culpa al tipus de disparador per la manca de resultats, i en canvi és en un altre lloc que han de treballar. Aixó passa sovint als arquers que passen del disparador de polsera al de polze.

Tot això us servirà per a transferir al vostre alumne les nocions justes per a usar el disparador de polze de la manera més simple i repetible possible, independentment del tipus de disparador emprat i de les seves característiques constructives (molles, penjolls, gallets amb diversos tipus de recolzadors) .

El tema de la regulació serà tractat a part pel fet que entra ja en la personalització, i no en les nocions tècniques generals.

### **Tècnica en l'ús dels disparadors de rotació**

Ara tractarem de la manera com un arquer ha d'emprar els disparadors de rotació. El primer que cal fer és evitar que al nostre arquer se li pugui obrir el disparador en fase de tracció amb el consegüent cop a la cara. La primera lliçó ha de fer-se amb un disparador amb fiador, o bé amb la mitja lluna molt enfora, de manera que ofereixi molta cursa abans d'arribar a saltar. Quan se superi la por a eventuais deixades fora de temps, es podrà regular la mitja lluna d'una manera més personalitzada.

La distribució de la força en tracció sobre els dits que tiben és bàsica des dels primers tirs, els dits responsables de la tracció només en són dos: l'índex i el mitger. Això no vol dir que els altres no hagin de recolzar-se sobre el disparador, també s'hi poden recolzar anular i petit, però els motors de la tracció seran índex i mitger.

També amb aquests disparadors la fase de consolidació a la cara és idèntica, i fonamentalment l'ordre cronològic dels STOP. L'única variant serà exclusivament en els temps i encara més desvinculada de possibles moviments del visor. Aquesta tècnica, de per sí, accepta una execució amb el visor movent-se al voltant del centre, l'important és d'estar amb la vista focalitzada sobre el centre de la diana i deixar que el disparador faci la seva feina.

També amb aquests models el procediment de dispar serà **una tensió contínua de la musculatura dorsal, acompanyada d'una flexió contínua i homogènia dels dits en l'operació que hem anomenat "esprémer" el disparador**. La descripció de la tècnica de deixada entre el disparador de polze i el de rotació és pràcticament idèntica si se segueix al peu de la lletra la tècnica exposada més amunt.

Sense voler anar contra les tendències, convé fer uns aclariments sobre aquest darrer paràgraf.

Un dels més grans tiradors i docents del món, en Larry Wise, pel que fa a la tècnica de la tensió dorsal explica que la fase final, és a dir el fer saltar el disparador, serà portada a terme exclusivament amb la musculatura dorsal, sense cap ús o moviment dels dits. Nosaltres, després de nombroses proves i indagacions, fins i tot a casa seva, considerem que didàcticament és una afirmació correcta, però poc reproducible pels tiradors de compost de casa, o també europeus. Després d'haver vist enregistraments de vídeo, fotografies, i recollit dades i entrevistes, considerem, amb l'acostumada honestedat intel·lectual, que en la tècnica de la tensió dorsal (*back tension*) preval un sol aspecte universalment compartit: **el fet involuntari**.

Si després és produïda per una mà que es tanca homogèniament, tibada pel braç o per l'esquena, el resultat final no canvia ni en termes tècnics ni en termes de puntuació. Serem els primers a sostenir la teoria americana de la tensió dorsal, però cal iniciar-se com ells, amb una didàctica dirigida a aquesta tècnica i usant exclusivament els models de disparador que en canvi no són mol considerats o coneguts per els nostres instructors o tiradors experts.

Volem recordar que la intenció (al menys inicial) era la d'explicar com emprar i fer emprar els disparadors mecànics, però no podem evitar de fer notar de tot allò ha sorgit de les proves portades a terme en aquest treball, i que serà font d'altres discussions i valoracions.

### **Tècnica en l'ús dels disparadors de depressió**

Ara no ens queda més que el disparador a depressió, pràcticament l'únic disparador que funciona a l'inrevés de la resta, aquest s'obre

quan alleugem la pressió que exerceix el dit polze sobre el gallet. Però per la resta tot continua igual.

Amb aquest model, poc conegut i poc emprat però molt vàlid, es podria incórrer en un error en el seu ús que aniria contra la natura de la seva funció. Si val per els altres models, descrits més amunt, que cal evitar de "picar" amb el dit sobre el gallet, també amb aquest model val la mateixa regla, no s'ha de deixar sobtadament el gallet, en canvi caldrà alleugerir la pressió del polze mentre la tensió i la tracció augmenten lentament.

A més per aquest model cal tenir en compte la particularitat de que és l'únic que es pot usar de dues maneres diferents:

- Amb l'auxili de la polsera.
- Sostenint-lo amb els dits com un disparador de polze.

els dos mètodes tenen clarament dues tècniques específiques d'ús.

Per a aquest model de disparador caldria obrir un capítol a part ja que, tot i ser al nostre parer un dels més complets, no troba en absolut cap consens en el món del politges, o al menys no té l'èxit que es mereix. Al nostre parer això es deu a dues coses:

- La dificultat de transformació d'un arquer després que ha "premut" el gallet durant mesos o anys.
- És un disparador que troba consens si s'usa de bon principi, per les seves característiques respecte dels altres.

En qualsevol cas és un disparador que troba un bon consens entre els arquers que passen de l'olímpic al politges, definitivament o només esporàdicament, i el motiu és clar (relaxa, no estrenyis).

### **Una sola tècnica**

Després d'aquestes precises i detallades explicacions sobre com usar el disparador mecànic, crec que sigui oportuna una clara indicació sobre com escollir-ne un o altre, i sobre el seu ús. Avui el mercat internacional ofereix a l'arquer prop de 120 disparadors, subdividits en els quatre tipus descrits al principi. Cal subratllar però que cada disparador té les seves característiques específiques (recordem que cada disparador ha estat dissenyat per fer front a una carència o a dificultats personals de tiradors que executaven el gest d'una certa manera). **No hem de caure en absolut en l'error d'adaptar la manera de deixar al tipus de disparador que s'estigui usant, al contrari ha de ser l'objecte el que s'adapti a l'única manera correcta de disparar.** Tot i haver-hi tants models de disparador, sostenim que la tècnica d'ús que anomenarem "dinàmica-inconscient" és essencialment única.

El tirador se'n haurà de convèncer i després encara consolidar aquest convenciment amb bones prestacions, no només en terme de punts sinó i principalment en termes de facilitat i repetitivitat del gest, lliure de les emocions que ens compliquen la seqüència de tir (recordem els encontres directes). Tal com diu un gran tirador, i jo ho repeteixo fins a l'esgotament:

*"... l'obertura del mecanisme del disparador, independentment del model usat, serà només conseqüència del dinamisme inconscient, mentre la meua concentració i els meus ulls estan gaudint de la visió del centre de la diana en el centre de la meua lupa."*

Actuant així es correrà el risc de crear una desnivell entre qui s'ha instruït d'aquesta manera i qui en canvi ja fa un parell d'anys que tira amb el pensament que està cansat de fer el pèndol entre apuntar i deixar, i viceversa.

La tècnica "aturo el visor al centre i disparo" és la tècnica més difícil de controlar, però fonamentalment de consolidar. Els alts i baixos en les puntuacions en són una clara demostració (amb molt rares excepcions).

De qualsevol manera també serà bo per als tiradors que no han estat formats en aquesta tècnica, si estan dirigits per tècnics que coneguin bé els quatre principis fonamentals del tir amb compost (Obertura correcta, disparador mecànic adequat, acció dinàmica, i concepte de mira). No hauran de fer esforços exagerats per comprometre's en un treball de transformació, l'important és la disponibilitat al canvi (molts tornen al atura i tira només perquè han perdut algun punt en alguna competició).

En les nostres llargues proves hem notat, sobre tot en qui ha tingut fe en la "transformació", canvis en tota la seqüència de tir, no només en la part estricta de la deixada. Molts se'n han beneficiat en la completa seqüència de tir, en la posició del braç d'arc, i molts han modificat la posició del seu cap, altres han canviat fins i tot la seva postura. Tot canvis que han donat al tirador la convicció d'augmentar també les pròpies capacitats. Sempre de les proves portades a terme, i de les dades així recollides, durant gaire bé 15 anys creiem poder afirmar amb l'acostumada honestedat intel·lectual que la tècnica "dinàmica-inconscient" és l'únic camí per arribar a veure-hi clar, i ajudar-nos a no dubtar més de les nostres possibilitats efectives.

## **Sobre el procediment de treball seguit**

Per acabar creiem interessant donar algunes dades sobre com s'ha procedit en aquesta investigació.

Cada disparador ha estat provat per dos tiradors durant tres mesos, amb una mitjana de dos disparadors l'any. A data d'avui els nombre de disparadors provats és de 30. Jo personalment he estat un dels dos arquers que ha col·laborat en el tests.

Les proves s'han fet tant a l'aire lliure com en sala. També en aquest aspecte han sorgit dades interessants que es podran publicar ulteriorment. En l'aspecte biomecànic hem tingut el suport d'un metge arquer.

Durant aquest temps s'han fet 240 fotografies i han estat enregistrades quatre hores de video com a documentació complementària.

Les potències provades han anat d'un mínim de 40 lliures a un màxim de 70, vist que els disparadors s'usen no només a la FITARCO.

Estem convençuts que un treball seriós ha d'aportar als seus destinataris notícies i fets reals. Estem encara més convençuts que per un que estimi la seva feina, i es vulgui especialitzar, sigui indispensable ampliar els propis coneixements tècnics, sense basar les pròpies conviccions en tendències o modes, sinó desenvolupant la seva feina amb projectes que es puguin valdre tant com sigui possible de proves científiques (en tir amb arc no resulta pas fàcil), encarades principalment a la base (els neòfits). Caldrà espavilar-se per aportar solucions correctes, fruit d'un treball i d'un llenguatge tècnic que porti, encara que lentament, a una uniformitat didàctica, de manera particular per un "accessori" que per ell sol pot determinar en un tant per cent molt alt l'èxit del tir. Clarament en la X.

## **Agraïments**

Com en tots els treballs que han demanat temps i despeses s'acostuma a expressar agraïments i a citar persones i llocs. Jo no em vull eximir d'aquesta part, no tant del agrair (desgraciadament ja no ho puc fer), però vull recordar a tots que aquest treball, iniciat fa 15 anys junt amb una persona que si avui encara estigués present entre nosaltres, a més de completar la feina començada, hauria signat altres estudis importants sobre el compost. Estic també convençut que tot el moviment del compost n'hagués extret avantatges, principalment en termes de posada al dia (novetats sobre materials) i didàctiques, els seus sovintejats desplaçaments als Estats Units i les seves relacions ens haguessin mantingut al dia continuament. Només puc afegir

personalment que si al mon del compost li manca una persona preparada i competent, a mi em manca un amic.

A reveure Andrea.

FLAVIO VALESELLA \*

Gener, 2005.

\* En Flavio Valesella és el tècnic que actualment porta els joves en Compost de la FITARCO, en substitució del lloc que havia ocupat en Tiziano Xotti.

Traducció i format de J. Gregori